

URSACHE STATT SYMPTOM?

HEISSHUNGER

ES IST SEHR WICHTIG, ZU UNTERSCHIEDEN, OB MAN NUR DAS SYMPTOM BEHANDELT, INDEM MAN VERSUCHT, DEM ÜBERESSEN MIT WILLENSKRAFT ZU WIDERSTEHEN, ODER OB MAN DIE URSACHE FÜRS ÜBERESSEN BEHANDELT - NÄMLICH DAS ÜBERMÄSSIGE VERLANGEN.

UNSER VERLANGEN NACH ESSEN BERUHT AUF EINER SEHR GESUNDEN DOPAMINAUSSCHÜTTUNG IM GEHIRN. ES KOMMT VON DER SUBTILEN BELOHNUNG, DIE GESUNDES ESSEN BIETET, UND DER BEFRIEDIGUNG DES HUNGERS.

UNSER VERLANGEN KOMMT AUCH VON UNSERER KULTURELLEN KONDITIONIERUNG UND UNSEREN ÜBERZEUGUNGEN DARÜBER, WAS NORMALES ESSEN IST UND WIE VIEL GENUSS WIR VOM ESSEN HABEN SOLLTEN.

WENN WIR LEBENSMITTEL ESSEN, DIE UNNATÜRLICH VIEL DOPAMIN FREISETZEN (WIE Z.B. ZUCKER), HABEN WIR VIEL MEHR VERLANGEN NACH NAHRUNG, ALS WIR BRAUCHEN. UNSER VERLANGEN WIRD KÜNSTLICH GESTEIGERT UND WIR BEKOMMEN HEISSHUNGER.

WENN WIR EINFACH NUR VERSUCHEN, WENIGER ZU ESSEN, UM GEWICHT ZU VERLIEREN, OHNE DAS PROBLEM DES VERLANGENS ANZUGEHEN, VERSTÄRKEN WIR DIESEN FALSCHEN HUNGER, DIESES ÜBERMÄSSIGE VERLANGEN.

DANN MÜSSEN WIR ALL UNSERE WILLENSKRAFT AUFBRINGEN - UND DIE LÄSST IRGENDWANN IMMER NACH.

OFT HABEN WIR DAS GEFÜHL, DASS WIR GEGEN UNSEREN EIGENEN WILLEN ESSEN UND DASS WIR UNS EINFACH NICHT IM GRIFF HABEN. DABEI LIEGT DAS WAHRE PROBLEM IMMER IN EINEM DENKFEHLER, DER VON DER ÜBERMÄSSIGEN DOPAMIN-GEWÖHNUNG BEGÜNSTIGT WIRD. DANN ERSCHEINT DIE SCHOKOLADE, DER KUCHEN, DIE ZWEITE PORTION... FAST ÜBERLEBENSWICHTIG - OBWOHL WIR SIE ÜBERHAUPT NICHT BRAUCHEN.

DAS ULTIMATIVE ZIEL IST DAHER, DAS VERLANGEN NACH ÜBERMÄSSIGEM ESSEN ZU REDUZIEREN. WENN DAS VERLANGEN WEG IST, BRAUCHST DU KEINE WILLENSKRAFT ODER ZUSÄTZLICHE ANSTRENGUNG, UM DEM ÜBERMÄSSIGEN ESSEN ZU WIDERSTEHEN.



ZULASSEN & VERARBEITEN:

VERLANGEN & GEFÜHLE

WIR KÖNNEN AUF ÜBERMÄSSIGES VERLANGEN SO WIE AUF ALLE GEFÜHLE
FOLGENDERMASSEN REAGIEREN:

NACHGEBEN
WIDERSTEHEN
VERMEIDEN
ZULASSEN & VERARBEITEN

AUF DEM WEG ZUM WUNSCHGEWICHT IST ES UNSER ZIEL, GEFÜHLE
ZUZULASSEN UND ZU VERARBEITEN.

WIR HABEN DIE FALSCHER VORSTELLUNG, DASS GEFÜHLE DIE MEISTE ZEIT
GUT UND ANGENEHM SEIN SOLLTEN. IRONISCHERWEISE IST ES GENAU DIESE
VORSTELLUNG, DIE UNSER ELENDE AUFRECHT ERHÄLT.

WENN WIR LERNEN, GEFÜHLE WIRKLICH ZU FÜHLEN, SIE ZUZULASSEN, SIE
ZU ERLEBEN UND ZU VERARBEITEN, MÜSSEN WIR UNS NICHT MEHR VOR
UNANGENEHMEN GEFÜHLEN INS ESSEN FLÜCHTEN. DANN KÖNNEN WIR
AUCH HEISSHUNGER "DURCHLEBEN". ES IST EIN BISSCHEN UNANGENEHM,
ABER WIR MÜSSEN NICHT LEIDEN.

WENN WIR KEINE ANGST VOR GEFÜHLEN HABEN, TUN WIR ALLES, WAS MIR
TUN, MIT MUT.

DIE FÄHIGKEIT, PRÄSENT ZU BLEIBEN, WÄHREND WIR ETWAS
(UNANGENEHMES) FÜHLEN, ERFORDERT ÜBUNG. ES IST EINE DER ÜBUNGEN,
DIE WIR NUTZEN KÖNNEN, UM DENKFEHLER UND ÜBERMÄSSIGES
VERLANGEN AUFZULÖSEN.

JEDES VERLANGEN WIRD DURCH GEDANKEN VERURSACHT, ABER ZUNÄCHST
SIND DIESE GEDANKEN TEIL EINER UNBEWUSSTEN DENKSCHLEIFE. SIE
FLIEGEN SOZUSAGEN UNTER RADAR. DESHALB IST DER ERSTE SCHRITT AUF
DEM WEG, UNS VON UNMÄSSIGEM VERLANGEN ZU BEFREIEN, SICH DIESER
GEDANKENSCHLEIFEN UND -MUSTER BEWUSST ZU WERDEN.

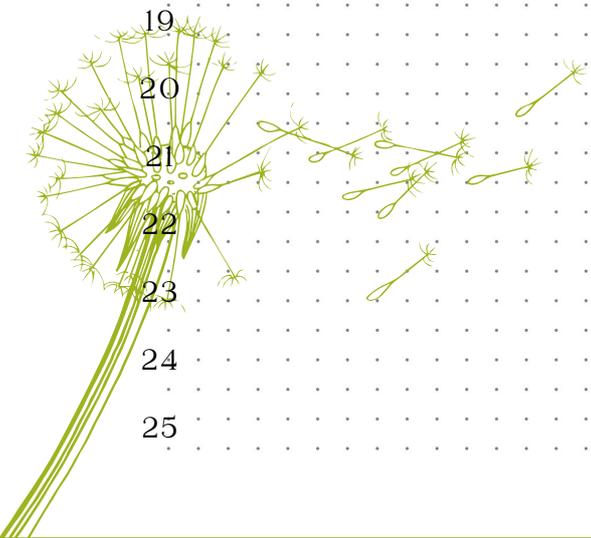
EINE WUNDERBARE ÜBUNG DAFÜR IST: 100 X HEISSHUNGER ZULASSEN.



100 X HEISSHUNGER ZULASSEN

SCHREIB AUF, WIE SICH DAS ÜBERMÄSSIGE VERLANGEN ANFÜHLT, WAS DU DENKST (DAVOR, WÄHRENDDESSEN) ODER /UND WIE DU DAMIT UMGEHST.!

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	



100 X HEISSHUNGER ZULASSEN

SCHREIB AUF, WIE SICH DAS ÜBERMÄSSIGE VERLANGEN ANFÜHLT, WAS DU DENKST (DAVOR, WÄHRENDDESSEN) ODER /UND WIE DU DAMIT UMGEHST!

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

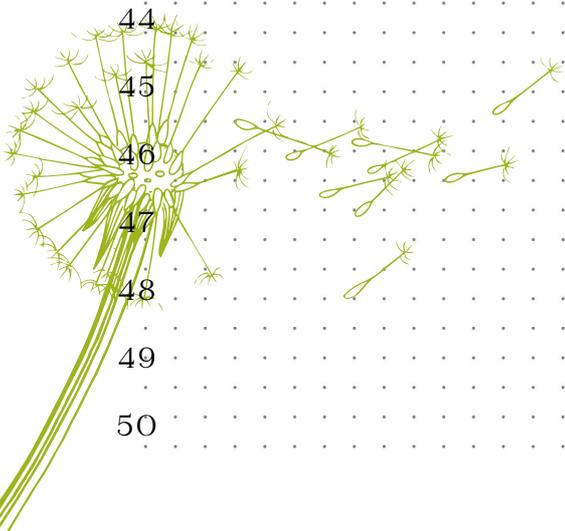
46

47

48

49

50



100 X HEISSHUNGER ZULASSEN

SCHREIB AUF, WIE SICH DAS ÜBERMÄSSIGE VERLANGEN ANFÜHLT, WAS DU DENKST (DAVOR, WÄHRENDDDESSEN) ODER /UND WIE DU DAMIT UMGEHST!

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

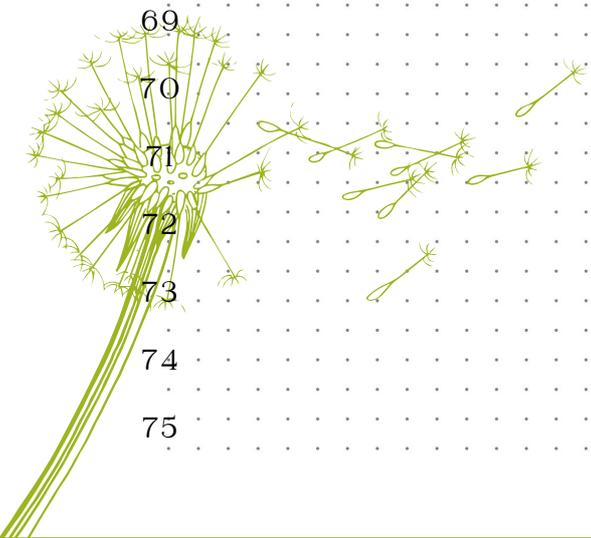
71

72

73

74

75



100 X HEISSHUNGER ZULASSEN

SCHREIB AUF, WIE SICH DAS ÜBERMÄSSIGE VERLANGEN ANFÜHLT, WAS DU DENKST (DAVOR, WÄHRENDDESSEN) ODER /UND WIE DU DAMIT UMGEHST.!

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

